

[Aktuelles](#) > [Veranstaltungen](#) > [aktuelle Veranstaltungen](#)



@fovito/Fotolia.de

Kursnummer: 3518

Vorsicht Zuckerfallen: Versteckter Zucker in Lebensmitteln

Am 7. März 2018, dem Internationalen Tag der gesunden Ernährung, bietet die Ernährungsberatung im Wittlicher St. Elisabeth Krankenhaus eine Veranstaltung mit Vortrag und Workshops zum Themenschwerpunkt **Versteckter und sichtbarer Zucker in Lebensmitteln** an.

Datum: 07.03.2018

Zeit: 09:00 Uhr - 12:00 Uhr

Ort: St. Elisabeth Krankenhaus
Kleiner Konferenzraum (1. UG)
Koblenzer Str. 91
54516 Wittlich

Kosten (EUR): 0,-

Anmeldeschluss: 05.03.2018

[weiter zur Anmeldung](#)

Die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO für den täglichen Zuckerkonsum liegt bei 30 g für Frauen und 40 g für Männer. In der Realität ist aber der Zuckerkonsum bei den Deutschen aktuell mit rund 131 g pro Kopf und Tag fast viermal so hoch, wie empfohlen. Dazu hat sicher auch die Tatsache beigetragen, dass die Süßmacher mittlerweile überall versteckt präsent sind. Zudem wurde die Kennzeichnungspflicht von Zucker in Nahrungsmitteln seit Dezember 2016 reduziert.

In ihrem Vortrag will die Expertin **Elisabeth Schnellbacher, Diabetesberaterin DDG**, in unterhaltsamer und praxisnaher Art für die sichtbaren und versteckten Zucker in unserer Ernährung sensibilisieren. In anschließenden Workshops wird sie gemeinsam mit **Astrid Lesmeister, Ernährungsberaterin/DGE** am Verbundkrankenhaus Bernkastel / Wittlich, den Veranstaltungsbesuchern gesunde Alternativen zu gezuckerten Fertigprodukten wie u.a. Smoothies, Säfte und Joghurts aufzeigen. Die Teilnahme an Vortrag und Workshops ist kostenfrei!

Um verbindliche Anmeldungen wird gebeten.

[zurück zur Übersicht](#)
